

ON MEDITATION

Ceramah Umum ke-8 di New Delhi, 4 Maret 1959

oleh **J. Krishnamurti**

Bolehkah saya mengusulkan bahwa malam ini kita bicara tentang batin dalam meditasi, yang merupakan masalah yang sangat rumit dan halus? Jika seseorang tidak mengetahui apa sejatinya meditasi itu, saya pikir dia akan kehilangan segalanya dalam hidup ini. Dia seperti berada dalam ruang penjara yang hanya memungkinkannya untuk melihat tembok di depannya saja dan dengan demikian yang dia ketahui hanyalah keterbatasan, penderitaan, kesedihan, dan semua hal sepele yang membentuk kehidupannya dalam kurungan. Jadi tampak bagi saya bahwa meditasi merupakan suatu persoalan yang bersifat sangat langsung dan intim bagi setiap orang karena meditasi memerlukan suatu pendekatan batin yang meditatif untuk memahami keseluruhan gerak hidup.

Tapi menyajikan penyelidikan terhadap batin dalam keadaan meditatif itu sendiri juga merupakan masalah yang sangat sulit. Penyajian sesuatu mengiaskan adanya minat pada orang-orang yang mendengarkan; yang dengan sendirinya memerlukan suatu pengamatan dan keikutsertaan diri para pendengar dalam hal-hal yang sedang dibicarakan. Jika saya berkata kepada Anda "Lihatlah bunga itu, alangkah indahnyanya!", Anda akan ikut dapat menikmati keindahan bunga itu hanya ketika batin Anda sedang berdiam diri dalam keadaan mengamati. Dengan kata lain, batin Anda sendiri harus mampu berada pada tingkat getaran yang sama pada saat yang sama dengan orang yang sedang berbicara agar

Anda dan dia dapat mengalami hal yang sama. Kita tidak dapat mengalami satu hal secara bersama-sama jika saya berminat tapi Anda tidak. Saya mungkin dapat menunjukkan, menggambarkan, menerangkan, tapi tidak akan ada pengalaman bersama kecuali jika kita berada dalam tingkat pengamatan yang sama dengan tingkat intensitas dan perasaan yang sama.

Ini bukanlah merupakan pernyataan yang bersifat retorik, tapi merupakan fakta sehari-hari. Anda mungkin berkata kepada teman Anda "Lihatlah mentari terbenam yang menakjubkan itu!", tapi jika teman Anda tersebut tidak tertarik pada keindahan matahari terbenam, Anda tentu saja tidak bisa membagi rasa takjub Anda itu kepadanya. Dengan cara yang sama, istri atau suami Anda, tetangga Anda dsb tidak mungkin dapat memahami masalah Anda jika mereka dan Anda tidak dapat bersekutu dalam melihat masalah tersebut secara bersama-sama dengan persepsi langsung yang sama.

Sekarang marilah kita melihat apakah kita dapat secara bersama-sama memahami pentingnya meditasi dan merasakan keindahan, mengetahui implikasi, dan mengarungi kehalusan meditasi. Pertama-tama, kata 'meditasi' tentu mempunyai arti yang sangat khusus bagi Anda, bukan? Begitu mendengar kata 'meditasi' mungkin Anda akan segera membayangkan duduk dengan posisi tertentu, menarik dan mengeluarkan napas dengan cara tertentu, memaksa pikiran untuk memusatkan diri pada sesuatu, dan sebagainya. Tapi bagi saya, semuanya itu bukanlah meditasi. Bagi saya, meditasi adalah berbeda sama sekali; dan jika Anda dan saya ingin bersama-sama menyelidiki arti meditasi ini, jelas sekali Anda perlu membuang segala prasangka dan pikiran terkondisi Anda mengenai meditasi. Saya kira hal ini juga berlaku jika kita sedang bersama-sama membahas politik, sistem ekonomi tertentu, atau hubungan kita. Pembicaraan, diskusi, atau pertukaran pendapat semacam itu, agar bernilai,

haruslah merupakan suatu proses mengalami secara bersama-sama (*sharing*); Tapi *sharing* ini tidak bakal terwujud jika kita mengawali pembicaraan dengan kesimpulan tertentu atau dari sudut pandang tetap tertentu. Jika Anda berpegang pada bentuk pemahaman tertentu mengenai meditasi dan teman-teman Anda berpegang pada hal-hal lainnya, jelas sekali tidak akan terjadi *sharing* dalam kelompok diskusi tersebut. Anda mesti melepaskan segala prasangka dan pengalaman Anda terdahulu dan demikian pula teman-teman diskusi Anda sehingga Anda dan teman-teman dapat secara bersama-sama melihat dan menemukan makna 'meditasi' yang sebenar-benarnya.

Jika Anda dan saya hendak melakukan *sharing* dan memahami meditasi secara bersama-sama, suatu hal yang sangat halus dan rumit, Anda perlu waspada agar tidak terpesona oleh apa yang saya katakan. Jika Anda semata-mata menerima atau menolaknya, atau menafsirkannya dengan cara Anda sendiri, alih-alih mencoba untuk menemukan apa yang tersembunyi di balik penjelasan saya, tidak akan terjadi *sharing*, tidak akan terjadi komuni sejati. Jadi pentinglah bagi kita untuk melakukan pendekatan secara cerdas.

Seorang spesialis mungkin sangat pandai di bidang keilmuan yang dipilihnya: elektronik, matematika, teknologi, ilmu ekonomi, atau apa saja; tapi jika dia melihat kehidupan ini hanya dari sudut pandang yang sempit dan terbatas itu, jelas sekali dia tidak berkecerdasan tinggi. Batin yang cerdas harus mampu melihat hidup ini secara keseluruhan, bukannya hanya bisa menangani bagian-bagian tertentu saja darinya.

Sebagai seorang ekonom, ilmuwan, pengusaha, ibu rumah tangga, pejabat ini atau itu, Anda mungkin menolak semuanya ini dan berkata: "Apa hubungan meditasi dengan kehidupan saya? Meditasi mungkin sangat cocok bagi seorang pertapa,

bagi seseorang yang telah meninggalkan keterikatan dunia, tapi pekerjaan saya memerlukan hidup di dunia ini selaku orang biasa; jadi apakah urusan saya dengan meditasi?" Jika seseorang mengambil pendekatan demikian, dia semata-mata akan melanggengkan kekebalan, ketidakpekaan, dan kebodohnya sendiri. Kita sedang membicarakan sosok manusia seutuhnya, bukan hanya berbagai pekerjaannya. Saya harap Anda dapat melihat perbedaannya. Apapun spesialisasi pekerjaan seorang manusia, kita sedang membicarakan keseluruhan sosok manusianya itu sendiri. Jika Anda menganggap hidup ini hanya sebagai pekerjaan dan melekat pada status tertentu pekerjaan Anda tersebut, jelas sekali Anda tidak akan pernah mengatasi masalah keberadaan secara keseluruhan. Dan kemampuan untuk memecahkan suatu masalah secara keseluruhan merupakan esensi kecerdasan itu sendiri.

Tampak bagi saya bahwa hanya batin dalam meditasi yang dapat mempengaruhi secara mendasar semua tindakan dan keseluruhan jalan hidup kita. Meditasi tidak hanya dikhususkan bagi para pertapa di pegunungan Himalaya, atau bagi seorang biarawan atau biarawati di tempat pertapaan mereka; dan jika meditasi hanya diperuntukkan bagi mereka, meditasi menjadi suatu pelarian dari kehidupan, suatu penyangkalan terhadap kenyataan hidup. Sedangkan, jika Anda dan saya sebagai dua orang manusia biasa, bukannya sebagai spesialis, dapat menemukan apa arti batin yang berada dalam keadaan meditatif, mungkin pemahaman itu sendiri dapat secara langsung mempengaruhi tindakan-tindakan kita dan mempengaruhi keseluruhan jalan hidup kita dalam menghadapi masalah-masalah kehidupan moderen yang sangat rumit.

Sekarang, apa sih meditasi itu, dan keadaan batin yang bagaimanakah yang mampu bermeditasi? Siapakah sang meditator, dan apakah yang dimeditasikannya? Ada sang

meditator dan meditasi, ya kan? Dan tentu saja, tanpa diketahuinya sang meditator, tidak mungkin terjadi meditasi. Seseorang bisa saja duduk tenang dalam posisi yang dinamakan meditasi mendalam, tapi jika batinnya picik, terkondisi, terbatas, meditasinya tidak akan berarti sama sekali. Meditasinya menjadi semacam sihir-diri – yang kebanyakan dari kita menamakannya meditasi. Jadi, sebelum menanyakan bagaimana caranya bermeditasi, atau sistem meditasi apakah yang diikuti, bukankah lebih penting untuk mengetahui terlebih dulu siapakah sang meditator?

Izinkanlah saya mengatakannya dengan cara lain. Suatu pikiran yang dangkal dapat saja mengutip kata per kata dari berbagai kitab suci tapi tindakan ini tidak akan mengubah pikiran dangkalnya. Orang berpikiran dangkal mungkin saja duduk terpesona dengan obyek pengabdianya, mengulang-ulang mantra, merenungkan kebenaran, atau mencari Tuhan; tapi karena kedangkalan pikirannya, tetap saja meditasi yang dilakukannya itu akan sama-sama dangkalnya. Ketika orang berpikiran dangkal memikirkan Tuhannya, Tuhan yang dipikirkannya juga bersifat dangkal. Ketika pikiran yang sedang bingung memikirkan suatu kejelasan, kejelasan itu hanya akan mencerminkan kebingungan lebih lanjut.

Jadi pertama-tama pentinglah bagi kita untuk mengetahui apakah arti suatu meditasi bagi orang yang ingin bermeditasi. Dalam apa yang kebanyakan dari kita menyebutnya sebagai meditasi, bukankah di sana ada sosok pemikir, sang meditator, yang ingin bermeditasi agar memperoleh kedamaian, kebahagiaan, kebenaran. Sang meditator berkata "Jika saya ingin menemukan kebenaran, kebahagiaan, dan kedamaian yang sedang saya cari itu, saya harus mendisiplinkan batin saya", jadi dia mengambil posisi duduk diam bermeditasi atau hanya membayangkannya saja dalam pikirannya. Tapi batinnya sendiri tetap saja masih picik, masih bingung, masih sempit, penuh prasangka, penuh rasa iri,

mandul, bodoh; dan batin seperti itu, dalam mencari atau menemukan suatu sistem meditasi akan semakin terbatas dalam jalur-jalur pikiran sempitnya sendiri yang sangat terkondisi.

Itulah mengapa saya bilang betapa pentingnya bagi kita untuk terlebih dulu mengetahui sang meditator. Seorang pendeta di biara mungkin menghabiskan waktu berjam-jam dalam berkontemplasi dan berdoa, dia mungkin menatap obyek pengabdianya dengan tiada henti-hentinya, baik obyek dalam bentuk patung atau bentuk citra dalam pikirannya; tapi pikiran semacam itu jelas sekali sangat terikat dan terkondisi, pikiran ini mencari keselamatan sesuai dengan segala keterbatasannya, dan meskipun pikiran ini bertekad untuk bermeditasi sampai hari kiamat, dia tidak akan menemukan kebenaran. Pikiran ini mungkin membayangkan bahwa dia telah menemukan kebenaran, dan hidup dalam ilusi yang menyamakannya itu – sesuatu yang diinginkan oleh kebanyakan dari kita. Kita ingin membangun istana di langit, menemukan tempat perlindungan yang tidak mengganggu pikiran, yang tidak akan pernah menggoyahkan pikiran picik kita.

Jadi, tanpa memahami batin yang sedang melakukan meditasi, meditasi itu hanya merupakan sihir-diri. Dengan mengulang-ulang kata `OM', atau kata lainnya, dengan membaca-baca mantra tertentu, atau suku kata tak beraturan berkali-kali secara terus-menerus, Anda dapat menciptakan suatu ritme bunyi yang akan menyihir pikiran Anda, dan pikiran yang tersihir akan membuatnya menjadi sangat hening; tapi keheningan semacam ini masih berada dalam medan kepikiran Anda sendiri. Kecuali kita mengetahui sang pemikir atau sang meditator secara mendalam, selalu akan terjadi pemisahan, suatu celah pemisah antara sang meditator dan yang menjadi obyek meditasinya, dan jurang pemisah

inilah yang selalu diperjuangkannya untuk dijembatani, sampai akhir hayatnya.

Dengan demikian yang penting ialah melihat pikiran kita sendiri yang sedang bekerja – bukan sebagai pengamat, bukan sebagai entitas yang sedang mengamati pikiran, tapi pikiran itu menyadari gerakannya sendiri. Saya tidak tahu apakah yang saya bicarakan ini jelas bagi Anda.

Ketika Anda sedang mengamati sesuatu, sang pengamat selalu hadir di sana, ya kan? Ketika Anda sedang mengamati sekuntum bunga, Anda sebagai pengamat sedang mengamati sekuntum bunga. Sang pemikir terpisah dari pikirannya, yang mengalami terpisah dari apa yang dialaminya. Jika Anda sedang mengamati batin Anda sendiri, Anda pun akan segera menemukan pemisahan antara bagian Anda yang sedang mengamati dan bagian Anda yang sedang diamati, sang `aku' dan si `bukan aku', bagian yang mengalami dan bagian yang dialami.

Nah, salah satu masalah meditasi adalah bagaimana sang meditator dapat menghilangkan jurang pemisah antara yang mengalami dan yang dialami karena selama jurang pemisah ini belum terjembatani selalu akan terjadi pertentangan – tidak hanya konflik antara dua bagian yang berlawanan tapi juga konflik pikiran yang selalu berupaya untuk mencapai suatu tujuan, meraih suatu cita-cita. Jadi, bagaimanakah seseorang dapat berada dalam suatu kondisi batin yang hanya merasakan berlangsungnya suatu proses mengalami tanpa merasakan adanya entitas yang sedang mengalami?

Hadirin sekalian, apakah yang terjadi ketika Anda sedang duduk diam dan mencoba untuk melakukan semacam meditasi? Pikiran Anda bergentayangan kemana-mana, kan? Anda memikirkan sepatu, tetangga, pekerjaan, apa yang akan Anda makan, apa yang dikatakan oleh Shankara, Buddha,

atau Yesus, dan sebagainya. Pikiran Anda melayang-layang dan Anda mencoba untuk menariknya kembali ke suatu fokus atau pusat tertentu. Daya upaya pihak pemikir untuk mengendalikan pikirannya disebut konsentrasi. Jadi selalu timbul kontradiksi antara si pemikir dan pikirannya yang mengembara yang senantiasa ditarik dan dipaksanya untuk menempati relung tertentu. Dan jika ternyata Anda berhasil memaksa semua pikiran masuk ke dalam pola tertentu pilihan Anda, Anda mengira bahwa Anda telah mencapai suatu keadaan batin yang luar biasa. Tapi hal itu jelas sekali bukanlah meditasi, hal itu bukan merupakan bangkitnya suatu pemahaman. Hal itu hanyalah mempelajari teknik berkonsentrasi, yang dapat dilakukan oleh setiap anak sekolah.

Konsentrasi merupakan suatu proses pengucilan, reasistensi, penekanan; konsentrasi merupakan suatu bentuk pemaksaan. Seorang anak sekolah yang memaksa dirinya untuk menyimak buku pelajarannya ketika dia sebenarnya ingin melihat ke luar jendela, atau pergi ke luar dan bermain-main, dapat dikatakan sedang berkonsentrasi; dan hal inilah yang persis Anda lakukan. Anda memaksa pikiran Anda untuk berkonsentrasi, dan mulailah pertentangan antara si pengamat dan yang diamati, si pemikir dan pikirannya, yang merupakan suatu keadaan konflik yang tiada henti-hentinya. Karena Anda menyadari adanya konflik ini dalam batin Anda sendiri, pikiran Anda lalu berkata bahwa Anda harus menyingkirkan konflik tersebut, maka Anda pun mencari suatu sistem meditasi – suatu tata cara yang telah sangat kita kenal, terutama di India tempat hampir setiap orang mempraktikkan semacam sistem meditasi.

Nah, apakah yang dinyatakan secara tidak langsung dengan dipraktikkannya suatu sistem meditasi? Marilah kita merenungkannya secara bersama-sama. Bukankah hal ini menyatakan secara tidak langsung bahwa melalui suatu

metode, latihan, sistem, Anda pada suatu hari akan mencapai kedamaian, kebebasan, atau kebahagiaan. Anda ingin mencapai Tuhan dan Anda pun melatih suatu sistem untuk meraih cita-cita Anda tersebut. Tapi tidak akan ada satu sistem pun yang akan membuat Anda memperoleh apa yang Anda inginkan tersebut karena batin Anda akan dibuat lumpuh oleh sistem tersebut. Dari para pertapa ke bawah dan dari orang biasa seperti Anda ke atas, hal inilah yang sebenarnya terjadi di mana-mana.

Sistem apapun menyatakan secara tidak langsung adanya gerakan dari yang telah diketahui ke yang telah diketahui, dan apa-apa yang telah diketahui selalu bersifat menetap. Ketika Anda berkata "Saya ingin mencapai kedamaian", kedamaian yang Anda ingin capai itu sebenarnya merupakan proyeksi citra kedamaian yang Anda khayalkan sekarang ini; dengan demikian, bagaikan rumah Anda, kedamaian khayalan Anda ini bersifat menetap alias tidak bergerak, dan suatu jalan atau sistem dapat menuntun Anda untuk mencapainya. Tapi kedamaian sejati, sebagaimana halnya kebenaran, merupakan sesuatu yang hidup, tidak bersifat menetap, tidak punya tempat tinggal tetap, dan dengan demikian tidak ada satu sistem pun yang dapat menuntun seseorang untuk mencapainya. Jika Anda benar-benar telah meresapi kebenaran pernyataan ini, Anda akan terbebas dari semua guru, semua pembimbing rohani, semua buku – dan hal ini merupakan suatu kebebasan yang luar biasa.

Jadi masalah kita ialah mengalami fakta bahwa si pemikir dan pikiran adalah satu, bahwa si pengamat adalah yang diamati; dan jika Anda pernah mencobanya, Anda pasti mengetahui betapa sangat sulitnya hal ini dilaksanakan. Hal ini tidak berarti bahwa Anda mesti mengidentifikasi diri Anda dengan apa yang Anda amati. Pahamiakah Anda? Anda dapat mengidentifikasi diri Anda dengan individu tertentu. Anda dapat mengidentifikasi diri Anda dengan citra dalam kuil

yang Anda puja-puja dan merasakan luapan emosi yang Anda sebut devosi. Tapi identifikasi diri semacam itu masih menghidupi suatu entitas yang mengidentifikasi dirinya dengan sesuatu yang lain. Kita sedang membicarakan suatu keadaan batin yang berbeda secara keseluruhan, suatu keadaan batin yang tidak mengandung identifikasi dan pengenalan; keadaan batin yang tidak memisahkan yang mengalami dengan yang dialami, yang dapat menimbulkan konflik jika keduanya terpisah. Entitas yang mengalami lenyap sama sekali dan yang ada adalah berlangsungnya pengalaman itu sendiri.

Anda mungkin mengidentifikasi diri Anda dengan Tuhan Anda tapi tetap saja hal itu masih merupakan dualitas. Anda mengira bahwa diri Anda adalah seorang India karena Anda telah mengidentifikasi diri Anda dengan bagian berwarna tertentu di peta yang merujuk negara India – yang telah dieksploitasi oleh para politisi dan yang ingin Anda eksploitasi juga. Tapi faktanya adalah bahwa, sebagaimana halnya dengan bentuk identifikasi diri lainnya, entitas yang mengidentifikasi dirinya dengan sesuatu itu tetap hidup secara mandiri.

Jika Anda dapat melihat fakta ini, pertanyaan berikutnya ialah: mungkinkah batin dapat menimbulkan suatu keadaan yang hanya memunculkan proses mengalami tanpa adanya entitas yang sedang mengalami?

Perkenankanlah saya mengatakannya secara berbeda. Setiap menit pikiran kita menerima berbagai kesan. Ingatan kita adalah bagaikan lembar film fotografis sensitif yang selalu merekam setiap kejadian, setiap pengaruh, setiap pengalaman, setiap gerakan pikiran; baik yang kita sadari maupun yang tidak, begitulah yang sebenarnya terjadi. Karena begitu terbebani dengan rekaman pengalaman masa lalu ini, pikiran kita senantiasa melihat setiap hal baru dari

segi pandang ingatan masa lalu. Dengan kata lain, yang lalu selalu menangani yang sekarang dan membentuk yang akan datang.

Nah, dapatkah pikiran kita tetap menerima kesan tapi tidak merekamnya dalam ingatan? Apakah Anda memahaminya? Izinkanlah saya mengatakannya dengan lebih sederhana. Anda menerima hinaan atau pujian, dan hal ini meninggalkan jejak rekaman dalam ingatan Anda; hinaan atau pujian itu mengakar dalam tanah ingatan Anda. Pernahkah Anda melakukan semacam percobaan untuk melihat apakah Anda dapat menerima hunjaman hinaan atau belaian pujian sedemikian rupa sehingga tidak meninggalkan jejak rekaman sama sekali dalam ingatan Anda? Pengalaman yang tidak terhitung banyaknya bertumpuk-tumpuk dalam ingatan sehingga menimbulkan kesan-kesan yang mengacau dan saling bertentangan dalam pikiran, membentuk guratan-guratan kacau pada permukaan ingatan. Dapatkah pikiran mengalami sesuatu yang baru tanpa menimbulkan guratan-guratan ini? Bisa! Jika demikian, timbullah suatu keadaan batin yang menciptakan suatu proses berpikir tanpa si pemikir atau proses mengalami tanpa entitas yang mengalami dan dengan demikian tidak akan terjadi suatu pertentangan batin.

Jika Anda mengamati pikiran Anda ketika sedang melakukan sesuatu yang Anda sebut bermeditasi, Anda akan melihat bahwa selalu terdapat suatu pemisahan, suatu pertentangan antara si pemikir dan pikiran. Sepanjang si pemikir dalam keadaan terpisah dengan pikiran, meditasi semata-mata merupakan daya upaya tiada henti-hentinya untuk mengatasi kontradiksi ini.

Saya harap bahwa semuanya ini tidaklah terlalu abstrak atau sulit; tapi bahkan jika demikian halnya, tolong dengarkan. Meskipun Anda tidak secara keseluruhan memahami penjelasan saya, tindakan mendengarkan itu sendiri adalah

bagaimana menyebarkan benih pada suatu lahan dalam kegelapan. Jika benihnya hidup dan tanahnya subur, benih itu akan tumbuh dengan sendirinya; Anda tidak perlu mengurus apa-apa lagi. Dengan cara yang sama, jika Anda mendengarkan dan membiarkan benih itu memasuki rahim batin Anda, benih itu akan bersemi dan tumbuh serta menimbulkan tindakan yang benar, meskipun tanpa Anda sadari.

Masalah lain dalam meditasi ialah masalah konsentrasi dan perhatian. Sebagaimana yang telah saya katakan sebelumnya, konsentrasi mencerminkan suatu pengekanan dan pembatasan; konsentrasi merupakan proses penyempitan dan pengucilan. Ketika anak sekolah sedang berkonsentrasi, dia menyingkirkan keinginan untuk melihat ke luar jendela dan berkata kepada dirinya sendiri "Buku ini sangat membosankan tapi saya harus membacanya agar bisa lulus ujian". Seperti itulah intinya yang kita lakukan jika kita sedang berkonsentrasi. Ada semacam penolakan dan penyempitan pikiran serta pemusatan perhatian pada titik tertentu yang dinamakan konsentasi.

Nah, perhatian adalah sesuatu yang sangat berbeda. Perhatian tidak mempunyai perbatasan. Tolong dengarkan baik-baik. Batin dalam keadaan penuh perhatian tidaklah dibatasi oleh perbatasan pengenalan. Perhatian adalah suatu keadaan yang memungkinkan timbulnya kesadaran penuh pada segala sesuatu yang sedang terjadi di dalam dan luar diri orang yang sedang menaruh perhatian penuh, tanpa tapal batas pengenalan sebagaimana yang terdapat sewaktu orang sedang berkonsentrasi.

Para hadirin sekalian, demi Tuhan dengarkanlah apa yang saya katakan dan alamilah apa yang saya bicarakan. Jangan mencatat-catat. Apakah Anda akan mencatat dalam buku jika seseorang mengatakan bahwa dirinya mencintai Anda?

(terdengar suara tawa). Anda tertawa, tapi Anda tidak melihat tragedinya. Kesulitan yang menimpa kebanyakan dari kita ialah bahwa kita ingin mengingat, kita ingin mengingat apa yang telah dibicarakan dan menyimpan segalanya itu dalam ingatan, atau mencatatnya dalam buku, sehingga kita bisa memikirkannya pada keesokan harinya. Tapi ketika seseorang mengatakan bahwa dirinya mencintai Anda, apa Anda mencatat perkataan itu juga? Apakah Anda memalingkan muka Anda? Hal ini juga berlaku di sini, jika demikian halnya, pertemuan ini menjadi tidak berguna. Kata-kata kosong tidak ada artinya sama sekali. Jadi, dengarkanlah apa yang sedang dibicarakan, dan jika Anda mampu, alamilah hal itu tanpa menimbulkan entitas yang mengalami.

Saya telah menunjukkan perbedaan antara konsentrasi dan perhatian. Dalam konsentrasi tidak terdapat perhatian, tapi dalam perhatian terdapat suatu konsentrasi. Dalam perhatian batin tidak mengenal perbatasan. Ketika Anda sedang dalam keadaan penuh perhatian, Anda akan mendengar apa yang sedang dibicarakan, Anda mendengar orang yang sedang batuk, Anda melihat orang yang sedang menggaruk-garuk belakang kepalanya, orang sedang menguap, mencatat-catat, dan Anda akan menyadari reaksi-reaksi batin Anda sendiri. Anda mendengarkan, Anda melihat, Anda menyadari; itulah jika Anda berada dalam keadaan penuh perhatian tanpa daya upaya apapun.

Daya upaya hanya dikerahkan ketika Anda sedang berkonsentrasi, yang berlawanan dengan perhatian. Dalam keadaan perhatian penuh, keseluruhan diri Anda menaruh perhatian, tidak hanya satu bagian dari pikiran Anda saja. Pada saat pikiran Anda menyeletuk "Saya harus memiliki itu", terdapatlah suatu konsentrasi, yang berarti bahwa Anda sudah tidak berada lagi dalam keadaan penuh perhatian. Konsentrasi timbul bersama-sama dengan keinginan untuk

memiliki atau menjadi sesuatu, yaitu keadaan penuh pertentangan.

Lihatlah kebenaran apa yang saya katakan ini. Dalam perhatian terdapat sosok manusia seutuhnya, sedangkan dalam konsentrasi yang ada ialah diri manusia yang terpecah; suatu bentuk kementerian. Seseorang yang berada dalam proses kementerian harus mempunyai otoritas; dia akan hidup dalam keadaan penuh kontradiksi. Tapi ketika dalam diri seseorang terdapat kesadaran sederhana, perhatian tanpa daya upaya dan tanpa keinginan untuk mencapai suatu tujuan tertentu, pikiran orang tersebut pasti tidak mempunyai tapal batas pengenalan. Pikiran semacam itu pasti bisa berkonsentrasi tanpa suatu pengucilan. Jangan bertanya "Bagaimana saya dapat meraih keadaan penuh perhatian itu?" Hal ini bukanlah sesuatu yang dapat Anda peroleh. Lihat saja kebenarannya: bahwa dalam keadaan penuh perhatian pikiran tidak memiliki tapal batas; pikiran tidak mempunyai pengenalan atau tujuan yang ingin dicapai atau sesuatu yang ingin diperoleh. Pikiran semacam itu pasti bisa berkonsentrasi tanpa suatu pengeangan. Ini adalah salah satu hal yang mesti ditemukan oleh batin yang sedang dalam keadaan meditatif.

Lalu ada masalah tentang timbulnya banyak pikiran yang saling bertentangan. Pikiran manusia suka bergentayangan, gelisah, dan terbang ke sana ke sini mengunyah satu hal dan hal lainnya tiada henti-hentinya. Hal ini merupakan nasib kebanyakan orang.

Mengapa pikiran melakukan hal ini? Tentu saja pikiran melakukan hal ini karena pada dasarnya pikiran adalah pemalas. Pikiran yang bergentayangan, sibuk dengan dirinya sendiri, yang berpindah-pindah dari satu hal ke hal lainnya seperti hinggapnya seekor kupu-kupu, adalah pikiran yang malas; dan ketika pikiran malas mencoba untuk

mengendalikan keluyurannya, hal ini hanya akan menambah kecongkulan dan kebodohnya saja.

Sedangkan, jika seseorang menyadari gerakan pikirannya sendiri, jika dia menyadari semua pikiran yang timbul saling menyusul, dan jika orang tersebut mampu menangkap salah satu pikirannya, baik yang baik maupun yang buruk, dan mengikuti pikiran tersebut sampai pikiran tersebut sirna dengan sendirinya, orang tersebut akan menemukan bahwa pikirannya menjadi sangat aktif. Aktifitas pikiran semacam inilah yang akan mengakhiri pikiran yang bergentayangan – tapi tidak melalui semacam pengendalian atau pemaksaan. Pikiran semacam ini adalah pikiran yang teramat aktif, tapi bukan aktif seperti pikiran seorang politisi, atau pikiran seorang tukang listrik, atau pikiran orang yang suka mengutip beberapa isi buku, pikiran semacam ini aktif tanpa suatu pusat pengaktifan. Pikiran yang didorong oleh suatu ambisi, yang sibuk memburu-buru tujuannya sendiri, tidaklah aktif dalam arti seperti yang saya katakan tadi. Tapi jika Anda dapat memperhatikan satu pikiran dan merenungkannya secara penuh, dengan penuh kegembiraan dan kegairahan, dengan sepenuh diri Anda, Anda akan segera menemukan bahwa pikiran Anda begitu luar biasa aktifnya; dan dalam pikiran semacam ini terdapat suatu ketepatan.

Masalah kita berikutnya adalah bahwa pikiran kita merupakan hasil pengolahan waktu dan apa-apa yang telah kita ketahui. Semuanya yang telah Anda alami, segala ingatan Anda, keterkondisian Anda, segala sesuatu yang dapat Anda kenali, adalah berada dalam medan yang telah Anda kenal. Pikiran selalu mengolah sesuatu yang telah diketahuinya; pikiran selalu bergerak dari yang diketahui ke yang diketahui. Dan sangat pentinglah bagi pikiran untuk membebaskan dirinya dari apa yang telah diketahuinya agar dia bisa memahami apa yang tidak diketahuinya. Batin yang terikat pada apa yang telah diketahuinya tidak akan mampu mengalami keheningan

sepenuhnya yang tanpa cacat. Hanya ketika batin kita telah menyadari apa yang diketahuinya pada tingkat kesadaran terjaga dan bawah-sadar, ketika batin telah menyadari dan dengan demikian mau membebaskan dirinya dari nafsu keinginan, ambisi, kebencian, bujukan, kesenangan, segala sesuatu yang telah dikumpulkannya – hanya pada saat inilah, dalam keadaan terbebas dari apa yang diketahui, apa yang tidak dikenal akan muncul. Anda tidak dapat mengundang apa yang tidak dikenal ini untuk datang. Jika Anda mengundangnya, apa yang akan Anda alami itu merupakan hasil yang telah dikenal, yang tentu saja bukan merupakan yang sejati.

Jadi batin dalam meditasi adalah batin dalam kesadaran tanpa suatu pusat pengenalan dan dengan demikian tanpa pembatasan; yang juga merupakan keadaan penuh perhatian tanpa tapal batas. Batin dalam keadaan meditatif adalah batin yang telah membebaskan diri sepenuhnya dari apa yang dikenal tanpa daya upaya. Apa yang dikenal rontok dengan sendirinya bagaikan rontoknya selebar daun dari pohonnya, dan demikian batin semacam ini adalah tanpa gerakan, dan dalam keadaan hening sepenuhnya; dan hanya batin seperti inilah yang dapat menerima yang tidak terbatas, yang tidak dikenal.

(dialih-bahasakan oleh "...Mr.x")